

**Máte doma malé nebo i větší děti
a současně pečujete o své rodiče
nebo rodiče partnera či partnerky?**



Pak jste i vy SENDVIČOVÁ GENERACE

V rámci projektu *Sendvičová generace* – neuchopený fenomén dnešní doby vznikl ELEKTRONICKÝ ADRESÁŘ služeb a organizací na území města Brna, které mohou usnadnit vaši nelehkou situaci.

www.sendvicovagenerace.cz

PAMATUJTE

Nevědět si rady není známka selhání.

Požádat o pomoc je v pořádku.

Pečujte o sebe.

Zvažte své síly a myslte také na své vlastní zdraví a potřeby.

Delegujte úkoly i na další osoby.

Vyžaduje-li to situace, vyhledejte odbornou pomoc.



CENTRUM
PRO RODINU
A SOCIÁLNÍ PĚČI



B | R | N | O

jiho**m**oravský kraj

Centrum pro rodinu a sociální péči • Biskupská 7, 602 00 Brno
542 217 464 • info@crsp.cz • www.crsp.cz • [f](https://www.facebook.com/crspbrno) crspbrno
www.sendvicovagenerace.cz